

주간식단표(2023. 05.08~ 2023. 05.14)

	5월 08일	5월 09일	5월 10일	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 들깨무채국 우채파리고추볶음 참치새송이조림 된장깻잎 배추김치	밥/계살죽 호박새우젓찌개 가자미조림 그린빈햄볶음 건파래볶음 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 돈채살사볶음 들깨호박나물 얼갈이겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 숙갓조개탕 된장불고기 어묵채감자볶음 오이지무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 물만두계란국 공치시래기조림 마파가지 오징어젓갈무침 배추김치	밥/단호박죽 청국장찌개 해물데리야끼볶음 탕평채 고추장멸치볶음 배추김치	밥/땅콩죽 순두부김치국 너비아니구이 보리새우무조림 비름나물무침 배추김치
	나박김치	곤드레볶음	더덕무침	방풍나물무침	우민씨야채볶음	돌산갓김치	미역초무침
간식	검은깨두유	생크림요거트	단호박식혜	고칼슘두유	비피더스	사과당근쥬스	청포도코코푸딩
정성이 가득한 점심	차조밥/영양닭죽 녹두장각삼계탕 애호박전/오미산적 한식잡채 도라지오이무침 열무김치	현미밥/고구마죽 열무된장국 돈육깻잎볶음 메추리알감자조림 상추오리엔탈무침 배추김치	완두콩밥/낙지야채죽 소고기미역국 대구무조림 메밀전병 취나물무침 배추김치	기장밥/새우살죽 유부잔치국수 김치치즈함박 새송이굴소스볶음 시트러스샐러드 배추김치	흑미밥/참치야채죽 순살감자탕 빈대떡 건새우호박볶음 실곤약야채무침 배추김치	현미밥/전복야채죽 냉이된장찌개 닭살소금구이 고구마튀김 열무나물 배추김치	차조밥/계란죽 소고기해장국 카레임연수구이 부추순대찜/초장 우영유자청조림 배추김치
	건새우볶음	머위대볶음	견과류조림	생깻잎지	알타리김치	돈민씨표고볶음	참나물겉절이
간식	딸기팬케익&쥬스	바나나	미니핫도그&쥬스	블루베리요거트	참외	약밥&수정과	롤링튀밥&요구르트
건강을 생각하는 저녁	밥/소고기야채죽 동태찌개 야채계란찜 베이컨느타리볶음 고추장마늘쫄무침 배추김치	밥/연두부죽 가쓰오장국 순살치킨 새우살고사리볶음 새콤무생채 배추김치	밥/표고버섯죽 근대된장국 쭈꾸미콩나물볶음 스크램블에그 팽이미역줄기볶음 배추김치	밥/브로컬리당근죽 호박고추장찌개 갈치구이 소고기연근조림 시금치두부무침 배추김치	밥/흑임자죽 콩나물국 대패오리간장볶음 만두탕수 명이나물절임 배추김치	밥/복어야채죽 들깨미역국 소고기피망잡채 명란두부조림 오이청경채겉절이 배추김치	밥/감자야채죽 오징어무국 꿀마늘돈육볶음 맛살브로컬리볶음 간장무채절임 배추김치
	우거지된장지짐	들기름김치볶음	오이소박이	목이버섯냉채	아삭고추무침	콘사과샐러드	근대찜&삼장
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산 배추김치(배추,고춧가루:중국산),고춧가루:중국산,고등어:국내산, 공치캔:원양산, 낙지:베트남,중국산, 황태채:러시아산, 임연수:미국 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양, 멸치:국산,스모크햄(돼지,닭):국내산,명엽채:베트남,홍합:중국산,대구: 원양산,삼치:국산,순대:선지(국산) 코다리: 러시아, 조기: 국산,동태:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,쭈꾸미:베트남산,오미산적:돈육(국산),연육(외국산),베이컨:돈육(외국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국,새우살:베트남,가라아게:닭(브라질산),메밀전병:돈육(국산),함박:돈육(국산),우육(한우,호주산),너비아니:돈육(외국산)						

© 위 식단 및 원산지는 식자재 수급 및 시장 사정에 의해 변경 될수 있습니다.